Ich bin dann mal alt

Darf ich Sie etwas fragen? Bleiben Ihnen auch dauernd Essensreste in den Zähnen hängen? Richten Sie Ihre Einkäufe in der Stadt auch danach aus, wo Sie zwischendurch eine Toilette finden? Haben Sie auch manchmal das Gefühl, völlig aus der Zeit gefallen zu sein?

Dachten Sie in letzter Zeit auch schon mal: „Wie kommt denn meine Mutter in den Spiegel?“

Niemand hat mir je erzählt, wie das ist, langsam, aber sicher älter und dann, schleichend, alt zu werden. Warum gibt es keine Selbsthilfegruppe, wo man sich austauschen kann, Tipps bekommt, unter seinesgleichen ehrlich sein darf?

Früher erzählte man jungen Frauen nicht, wie es ist, mit einem Mann zu schlafen oder ein Kind zu bekommen. Dass das alles nicht nur schön und beglückend sein muss. Sind wir immer noch in Zeiten gefangen, in denen es heißt „Darüber spricht man nicht“ oder „Du wirst es schon selbst erleben“?

Wie ist das so schnell passiert? Wieso habe ich es nicht früher bemerkt? Geht das allen so oder nur mir? Wie geht es weiter? Kann ich mein Älterwerden steuern oder nur erleiden?

Viele Fragen gehen mir durch den Kopf, rauben mir zuweilen den Schlaf. *Das* war doch im vorigen Jahr noch nicht so! Oder doch? Ich zweifle an mir selbst und meinem Wahrnehmungsvermögen. Ist das normal? Und falls nicht, wen kann ich um Rat fragen?

Täglich stoße ich auf Ungereimtheiten und Veränderungen. Das macht auch Angst. Nicht eigentlich Angst vor dem Älterwerden, sondern davor, Veränderungen erst festzustellen, wenn sie unumkehrbar geworden sind. Vor allem die Geschwindigkeit macht mir Angst, mit der die Veränderungen in mein Leben einbrechen.

Neulich stand ich vor dem Spiegel und dachte erschrocken: Bin ich jetzt alt oder nur auf dem Weg dahin? Wird es schlimmer oder bleibt es eine Weile so wie jetzt? Ich hatte mich eigentlich nie so alt gefühlt, wie ich es den Jahren nach war.

Natürlich bemerkte ich, dass ich mich auf einmal besser an das erinnerte, was ich vor 40 oder 50 Jahren erlebt hatte, als daran, was ich eben noch im anderen Zimmer tat. Kindheitserinnerungen

drängten sich vor und wirkten manchmal so präsent, als sei es gestern gewesen.

Vergessengeglaubtes tauchte aus der Versenkung auf, mitsamt den dazugehörigen Gefühlen.

Schöne und sehr unschöne Erinnerungen und Gefühle. Mit manchen konnte ich Frieden schließen, anderes macht mich heute noch – sozusagen mit Verspätung – wütend oder traurig.

Plötzlich ist die Zeitspanne, die hinter mir liegt, länger als die gedachte Zeitspanne, die ich (vielleicht) noch vor mir habe. Das ist ein merkwürdiges und beunruhigendes Gefühl. War es gut, so wie es war? Was blieb auf der Strecke? Was will ich unerledigt lassen, was noch unbedingt tun?

Das sind Fragen, die ich mir früher nie stellte. Irgendwie gelang es mir, das Älterwerden aus meinen Gedanken auszuklammern und einfach weiter zu wursteln.

Bis jetzt.

Nun steht das Alter vor der Tür, klopft bereits an. Wie werde ich es empfangen? Wie einen erwarteten lieben Gast oder wie einen unliebsamen Störenfried? Ich habe mich noch nicht entschieden.

Wenn man jung ist, hält man das Jungsein für eine Selbstverständlichkeit und sich selbst für unverwundbar. Welche Illusion! Warum bereitet einen niemand auf dieses permanente Abschiednehmen vor oder verrät wenigstens, wie man sich vorbereiten könnte?

Wenn ich sage, wie alt ich bin, antworten viele: „Du siehst aber viel jünger aus!“ So fühle ich mich auch und ertappe mich immer wieder dabei, von Dingen zu träumen, die ich in meinem Alter nicht mehr bewältigen kann, oder die mehr Zeit verlangen würden, als ich einplanen könnte, ohne verrückt zu erscheinen.

„Alt werden ist nichts für Feiglinge“, diesen Satz kennt mittlerweile fast jede und jeder. Wenn ich morgens aufstehe, spüre ich Muskeln und Gelenke, von deren Existenz ich bis vor kurzem noch nichts gewusst habe. Plötzlich stören mich Geräusche, vor allem, wenn ich etwas ganz anderes, z. B. mein Gegenüber, hören will. Der Fernseher wird irgendwie von alleine lauter, die Brille passt nicht mehr zu meinen Augen. Dinge, die ich noch kürzlich mit Leichtigkeit erledigt habe – so kommt es mir zumindest vor –, erschöpfen mich so, dass ich mich ausruhen muss. Wenn ich im Sessel sitze, um die Nachrichten im Fernsehen zu verfolgen, wache ich nach einiger Zeit auf und die Nachrichten sind längst vorbei.

In der Straßenbahn beobachte ich heimlich andere ältere Frauen. Wie geht es ihnen wohl? Ich sehe hinfällig aussehende, die den Eindruck erwecken, als müsse man aufspringen, um ihnen behilflich zu sein, und andere, die ihr Altern zu ignorieren scheinen. Sie kleiden sich bunt, lackieren sich die Fingernägel, tragen auffällige Uhren mit knallfarbigen Armbändern und teilweise abenteuerliche Frisuren. Richtige Hingucker also.

Wie möchte ich mich geben? Ein Teil eines englischen Gedichtes fällt mir ein:

*Wenn ich einmal eine alte Frau bin, werde ich Purpur tragen,
mit einem roten Hut, der nicht dazu passt und mir auch nicht gut steht,
und ich werde meine Rente ausgeben für Cognac und Sommerhandschuhe
und für Sandalen aus Satin,
und ich werde sagen „Für Butter haben wir kein Geld“.*

*Wenn ich müde bin, werde ich mich auf den Bürgersteig setzen.
Ich werde die Gratisproben in den Geschäften verschlingen
und auf Alarmknöpfe drücken.*

[...]

(aus: Warnung von Jenny Joseph)

Als ich das Gedicht zum ersten Mal hörte, verstand ich noch nicht richtig, was die Verfasserin meinte. Jetzt dämmert es mir: Alt werden kann auch eine Befreiung sein. Ich unterliege nicht mehr so vielen Zwängen wie früher. Ich kann sagen, was ich denke oder denke sagen zu müssen. Wie in einer Art umgedrehter Pubertät. Ich weiß zwar noch immer, wie ich mich anständig benehme, aber ich muss nicht mehr so viele Rücksichten nehmen. Ohne dabei unsozial oder gar unanständig werden zu wollen, kann ich einfach ich sein. Mensch, ist das toll! Ich glaube, ich möchte nicht mehr jünger sein!

Ingrid Weissenborn